RECEITAS 001

sopas famosas

receitas famosas2

3 bobó

4 bobó 2

5 textos

6 combinar alimentos

7 combinar alimentos

8 receitas tequila

9 drinks

10 drinks

11bebidas para drinks

12 beef c Dijon

13bobó cartola

14 chester

15white sauce e sauces

16 defumar

17 defumar salmo

18 barbecue e musculo

19 mexilhao

20 beringela e outros

21 peixes

22 peixes

23 truta

24 shakes e drinks

25 calorias

26 calorias

27 calorias

28 calorias

29 calorias

30 ervas e temperos



1

NAPOLEÃO

SOPA DO SOLDADO (6 pessoas)

INGREDIENTES

100g de feijão branco
1 bouquet garni (amarrado de ervas frescas como salsinha, tomilho e louro)
100g de vagem do tipo macarrão
1 batata média
1 nabo pequeno
2 abobrinhas
1 cenoura
1/2 salsão cortado em cubos
1 cebola média cortada em finas fatias
1 alho poró (parte branca) cortado em finas tiras
30 ml de azeite de oliva
1 cubo de caldo de galinha
sal a gosto

INGREDIENTES PISTOU/ (PESTO FRANCÊS)

1 tomate maduro, sem pele e semente e cortado em cubos descascados
2 dentes de alho
1 maço pequeno de manjericão
cerca de 50ml de azeite de oliva

PREPARO SOPA

- Coloque o feijão de molho na véspera. No dia seguinte, escorra a água e passe os grãos para uma panela. Junte o bouquet garni e cerca de 1/2 litro de água. Após cinco minutos de ebulição, tempere com sal e cozinhe
- Lave bem os legumes e deixe-os na água por 30 minutos. Escorra-os e corte-os em cubos, separadamente.
- Refogue o salsão, a cebola e o alho-poró no azeite. Junte os legumes e refogue-os mais um pouco. Acrescente água, o suficiente para fazer uma sopa densa, e deixe cozinhar de 10 a 15 minutos. Adicione o cubo de caldo de galinha e a batata. Verifique o sal e termine o cozimento.

PREPARO PISTOU/PESTO FRANCÊS

Coloque os cubos de tomate, o alho e as folhas de manjericão num pilão e esmague, adicionando o azeite lentamente, como se fosse uma maionese.

ACABAMENTO

- Retire o bouquet garni do feijão
- Coloque os grãos de feijão na sopa, adicionando, também, um pouco do caldo do feijão
- Aqueça a sopa e, no final, acrescente o pistou. Sirva bem quente.

MARILYN MONROE

PROFITEROLES

INGREDIENTES (6 pessoas)

1/2 litro de água
150g de manteiga
300g de farinha de trigo
6 ovos inteiros
10g de sal
10g de açúcar
açúcar de confeiteiro para polvilhar

INGREDIENTES CREME DE BAUNILHA

8 gemas
60g de farinha de trigo
1/2 litro de leite
150g de açúcar
1 fava de baunilha

INGREDIENTES GANACHE (CREME DE CHOCOLATE)

200 ml de creme de leite fresco
200g de chocolate meio amargo picado
Folhas de hortelã

MODO DE PREPARAR

PROFITEROLES

- Leve ao fogo a água e a manteiga. Quando levantar fervura, acrescente a farinha aos poucos, mexendo sempre até desprender da panela.
- Leve a mistura à batedeira, colocando um ovo por vez, sem parar de bater. Por último, acrescente o sal e o açúcar.
- Utilize um saco de confeiteiro para dar forma aos profiteroles. Coloque-os numa assadeira antiaderente e leve ao forno pré-aquecido a 160° C, por aproximadamente 20 minutos.

CREME DE BAUNILHA

- Bata as gemas com metade do açúcar até a mistura triplicar. Acrescente a farinha e bata por mais cinco minutos. Reserve.
- Ferva o leite com o restante do açúcar e a fava de baunilha. Acrescente 1/3 da mistura de gemas e eleve ao fogo novamente, colocando o restante da mistura aos poucos. Baixe o fogo, mexendo até o creme desprender do fundo da panela.

GANACHE (CREME DE CHOCOLATE)

Leve o creme de leite ao fogo e, assim que ferver, acrescente o chocolate picado. Mexa até o chocolate derreter e a mistura ficar homogênea.

FINALIZAÇÃO

- Numa tigela, misture o creme de confeiteiro com o ganache.



2

- Retire a tampa dos profiteroles, recheie-os com o creme e cubra com a tampa. Polvilhe com o açúcar de confeiteiro e decore com as folhas de hortelã.

FREUD
SACHERTORTE (6 pessoas)
INGREDIENTES/MASSA
150g de chocolate meio amargo picado
170g de manteiga
170 g de açúcar de confeiteiro
2g de sal
6 gemas
6 claras 70g de farinha de rosca
manteiga para untar e farinha para untar
INGREDIENTES RECHEIO
200g de geléia de damasco
INGREDIENTES COBERTURA
200g de chocolate meio amargo picado
1/2 xícara chá de creme de leite sem soro
30g de açúcar de confeiteiro
PREPARO
- Derreta o chocolate em banho-maria, retire do fogo e deixe amornar.
- Bata a manteiga na batedeira com 100g de açúcar de confeiteiro e sal, até obter uma consistência bem cremosa. Junte as gemas uma a uma sem parar de bater. A mistura deve ficar leve e espumante. Incorpore o chocolate derretido ainda morno e a farinha de rosca caindo em chuva.
- Bata as claras em neve até ficarem firmes. Junte então o açúcar de confeiteiro que sobrou e bata até o ponto de merengue. Misture delicadamente à massa. Coloque a massa em fôrma de fundo solto, de 24 cm de diâmetro, untada com manteiga e polvilhada com farinha de rosca.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Retire a torta do forno, deixe descansar por 30 minutos e coloque na geladeira por 24 horas.
RECHEIO
- Bata a geléia de damasco no liquidificador e passe por uma peneira. Corte a torta ao meio, no sentido horizontal, recheie com a geléia e recoloque a parte de cima. Espalhe a geléia que sobrou, alisando bem.
COBERTURA
- Misture o chocolate com o creme de leite e o açúcar de confeiteiro. Derreta em banho-maria, retire do fogo e deixe amornar. Espalhe a cobertura sobre a torta com a ajuda de uma espátula.

PAPA JOÃO PAULO II
PATO AO MOLHO DE MAÇÃ

INGREDIENTES (4 porções)
1 pato de tamanho médio
2 dentes de alho amassados
50 ml de azeite de oliva
30g de manteiga
1 litro de caldo de ave, aproximadamente
3 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
2 colheres (sopa) de fécula de batata (ou farinha de trigo)
4 maçãs verdes, com casca, cortadas ao meio (ou em pedaços menores)
sal a gosto
pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO
- Limpe bem o pato, lave-o e seque-o. Esfregue-o com o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.
- Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva com a manteiga. Junte o pato, inteiro, e doure-o de todos os lados. Cozinhe, com a panela tampada, até ficar macio, regando com o caldo de ave quando necessário.
- Numa frigideira grande, dissolva o açúcar em fogo brando, com uma xícara (chá) de água, até caramelizar. Coloque um pouco de molho do cozimento do pato e junte a fécula de batata previamente misturada em um pouco de água.
- Coloque o pato na frigideira para absorver os sabores do molho e junte as maçãs. Deixe dourar.



Receita de Bobó de Camarão

Ingredientes:
3 limões (suco)
Sal
1 pimenta vermelha picada e amassada
1 xícara de coentro picado
6 uni tomates (sem pele e sem sementes) picados
4 cebolas picadas
3 dentes de alho esmagados
1 xícara azeite-de-dendê
0.5 xícara óleo vegetal
2 kg de mandioca
3 vidros de leite de coco

Pirão:
250 g farinha de arroz
2 vidros de leite de coco

Modo de Preparo:
1 Limpe os camarões, tire as cascas, as tripas e as cabeças. Lave-os bem e tempere-os com sal e limão.
2 Ponha o óleo numa panela e refogue nele as cebolas picadas, o alho, o coentro, os tomates e a pimenta amassada.
3 Junte os camarões escorridos do tempero e mexa até que tomem cor. Acrescente então 2 vidros de leite de coco e um pouco de água
4 Descasque a mandioca, corte-a em pedaços e leve-a ao fogo para cozinhar em água e sal. Acrescente o outro vidro de leite de coco, mexa de vez em quando. Quando a mandioca estiver cozida, amasse-a com um garfo.
5 Passe a mandioca com o caldo em que foi cozida no liqüidificador.
6 Junte a mandioca passada no liqüidificador à panela onde estão os camarões. Deixe cozinhar mais um pouco, mexendo bem até que fique homogêneo e bem cremoso.

7 À parte, faça um pirão com a farinha de arroz e o leite de coco
8 Sirva o bobó, bem quente, em uma travessa funda, acompanhado com o pirão.
9 Se quiser, reserve alguns camarões mais graúdos, cozidos em água e sal, para enfeitar a borda da travessa do bobó

Bobó de camarão

Tempere 1 e ½ de camarão limpo (médios) com sal, pimenta do reino e 2 colheres (sopa) de suco de limão e reserve por pelo menos meia hora. Aqueça 4 colheres (sopa) de azeite e refogue duas cebolas picadas. Adicione 1 kilo de mandioca nova, mexa bem e adicione ½ xícara de água fervente. Tampe a panela e deixe que a mandioca cozinhe. Numa outra panela, faça um bom refogado, com temperos a gosto, 3 tomates grandes sem pele e sem semente. Junte a mandioca, 1 vidro de leite de coco, ½ maço de coentro, sal e o camarão. Deixe ferver por uns minutos, tudo junto. A mandioca deixa o molho grosso, quando se desfaz. Deixe cozinhar, no máximo 10 minutos depois que colocar o camarão . Estando pronto, junte 4 colheres (sopa) de azeite dendê, mexa e desligue.

Ingredientes:
-12 camarões
-03 tomates
-01 colher (sopa) de massa de tomate
-03 pimentões
-01 xícara de azeite
-01 vidro de leite de coco
Ingredientes purê de mandioca:
-02 kg de mandioca cozida
-Leite de coco

Modo de Fazer:
Refogue a cebola, o tomate, a massa de tomate, o pimentão, no azeite. Limpe os camarões e junte ao refogado, coloque um pouco de água para cozinhar. Vá



4

acrescentando aos poucos o leite de coco (metade do vidro) até dar o ponto.
Purê de mandioca: bata a mandioca cozida no liquidificador com o restante do leite de coco ralo (dissolvido em um pouco de leite) . Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar um pouco, tempere com sal.
Misture o camarão com purê de mandioca. Deixe ferver. Sirva com arroz branco.

2 kg de camarão com casca
6 xícaras de água (1,5 litro)
1 kg de mandioca
4 colheres de sopa de óleo
2 cebolas médias picadas
500 g de tomate maduro sem pele e sem sementes picado
1 colher de chá de pimenta do reino
2 colheres de sopa de coentro picado
1 xícara de leite de coco (240 ml)
1/4 de xícara de azeite de dendê
Sal e pimenta malagueta ou dedo de moça a gosto

Descasque os camarões e coloque as cascas em uma panela com água e leve ao fogo para ferver por 5 minutos.

Escorra e reserve o caldo.

Corte a mandioca em pedaços, descasque e cozinhe no caldo das cascas de camarão até ficar bem macia.

Retire a mandioca da panela e reserve 2 xícaras e meia de caldo.

No liquidificador, coloque um pouco do caldo e acrescente aos poucos alguns pedaços de mandioca.

Bata e repita a operação, sempre colocando primeiro o caldo e batendo a mandioca aos poucos.

Reserve o creme obtido.

Em uma panela com o óleo, frite a cebola até começar a dourar.

Junte o tomate e refogue bem, mexendo.

Acrescente o camarão, tempere com o sal, a pimenta do reino e o coentro.

Abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 3 minutos.

Acrescente o creme de mandioca, o leite de coco e o azeite de dendê.

Verifique o sal, tempere com a pimenta malagueta e cozinhe, mexendo sempre, até começar a ferver.

Retire do fogo e sirva com arroz branco.

1kg camarão (bem graúdo sem casca)
1 cebola de cabeça
2 tomates
1 pitentão vermelho
1 dente de alho
1 copo de requeijão
1 lata de creme de leite
1 copo de champignon
1 litro de leite
2 colheres de amido de milho
1 lata de milho verde
200g de queijo prato fatiado

Numa panela, coloque a cebola, o tomate, o pimentão e o alho para refogar.



para o dia seguinte. A água em que se cozinhou, pode ser aproveitada.

5. PÃES E BISCOITOS: Estes, exceto quanto ao tempo de assar, requerem pouca preparaçao. E não é necessário muito mais tempo para se fazer de uma só vez o bastante para uma semana.

A falta de tempo nao é problema insolúvel. Vá experimentando organizar-se conforme seu tempo e sua disponibilidade. Desenvolva sua intuição. Em pouco tempo você criará pratos saborosos e começará a sentir os efeitos benéficos de uma alimentação mais natural e equilibrada.

MASTIGUE BEM E BOM PROVEITO!

....

...Quem refreia os seus sentidos
E conserva as suas forças,
Nao se esgota.
Mas quem se desgasta,
Quem se dissipa e dispersa,
Esse vive em vao.
Quem tem a consciência de ser apenas uma centelha,
Esse é iluminado.
Quem, em seu dever,
Permanece maleável e flexível,
Esse é forte.
Permanece maleável e flexível,
Quem segue à luz interna.
Esse nao sucumbe à morte,
É imortal.
Quem vive na essência
Nao se prende a nenhuma aparência.

Lao-Tsé
(Tao Té King)

"A FELICIDADE NAO É UMA CHEGADA, MAS UMA JORNADA.
A felicidade está na consciência de estar no caminho certo e poder continuar sempre e sempre nesse caminho certo -isto é vida eterna. "

Pier (prá você pensar...)

"Qualquer caminho é apenas um caminho e não constitui insulto algum - para si mesmo ou para os outros - abandoná-lo qdo. assim ordena o seu coração. (...) Olhe cada caminho com cuidado e atenção. Tente-o tantas vezes quantas julgar necessárias... Então, faça a si mesmo e apenas a si mesmo uma pergunta: possui esse caminho um coração? Em caso afirmativo, o caminho é bom. Caso contrário, esse caminho não possui importância alguma."

Carlos Castañeda
The teachings of Don Juan
(Os ensinamentos de Dom Juan)



6

dos alimentos e má digestão, aumentando o tempo de permanência da comida no estômago. A longo prazo, os efeitos negativos são bem piores: acúmulo de gordura, aceleração no desgaste orgânico e vários outros problemas que podem resultar em doenças.

As frutas também não escapam das regras desta dieta. Elas não podem ser ingeridas junto com as proteínas ou carboidratos porque são digeridas rapidamente – não levam mais do que 30 minutos. Quando ficam no estômago por um tempo maior, fermentam facilmente. Por isso, devem ser consumidas apenas algumas horas antes ou depois das refeições principais.

Quando as proteínas e os carboidratos são ingeridos em parceria com verduras e legumes (os chamados alimentos neutros), a digestão acontece de maneira bem mais harmoniosa. Isso porque eles suprem a necessidade de água e enzimas essenciais a esse processo.

Para começar a colocar a dieta em prática, você vai encontrar a seguir um cardápio bem combinado. Mas, aos poucos, você mesma vai descobrir como fazer novas parcerias. Claro que deve respeitar o seu ritmo e os seus limites. Porém, quanto mais combinações certas você fizer, melhores resultados vai conseguir e mais rápido chegará ao peso que deseja.

PARA DAR CERTO

Embora a preocupação maior dessa dieta seja combinar os alimentos de maneira correta, os resultados positivos dependem de algumas regrinhas.

- Mantenha longe do cardápio bebidas alcoólicas e frituras.
- Evite os alimentos muito calóricos (como amendoim, bacon, maionese, sorvete de massa, doces, carnes gordas).
- Não use muitos alimentos refinados, em especial o açúcar.
- Vá devagar também com os produtos industrializados, como enlatados, embutidos e biscoitos. Além de variados aditivos químicos, esses alimentos não possuem mais as fibras, vitaminas e sais minerais nas proporções originais.
- Deixe que as verduras e os legumes representem a maior porção das suas refeições.
- Fuja do excesso de opções numa única refeição. Três pratos bem combinados são o suficiente.

Fotos: [illegible] Dotta/Staff; Produção culinária: [illegible] Paes de Barros; Produção de objetos: Camila Dotta

SAIBA COMBINAR

Aqui você tem os grupos das proteínas, dos carboidratos, das frutas e dos alimentos neutros. Assim fica mais fácil montar outros cardápios. Mas, lembre-se: embora você não precise se preocupar tanto com a quantidade, dê preferência aos itens menos calóricos.

GRUPO A

(Carboidratos)

Alimentos que combinam entre si e um ou mais do GRUPO B

arroz	grão-de-bico
pães	batata
massas	aipim
bolos	inhame
biscoitos	fubá
feijões	trigo
centeio	farinha de mandioca
maisena	farinha de trigo
milho	soja
ervilha	aveia
lentilha	gergelim

GRUPO C

(Proteínas)

Alimentos que combinam entre si e com um ou mais do GRUPO B

carnes vermelhas	camarão
carne de soja	siri
carne de glúten	ovos
frango	leite
peixes	requeijão
lula	queijos
mariscos	iogurtes
ovas de peixe	gelatina
lagosta	soja

GRUPO B

(Neutros)

Alimentos que combinam entre si e mais um do GRUPO A ou C

alface	vagem
agrião	tomate
almeirão	pepino
acelga	chuchu
aipo	cenoura
chicória	beterraba
couve	nabo
couve-de-bruxelas	rabanete
espinafre	azeitona
mostarda	óleo
repolho	azeite
alho-poró	manteiga ou margarina
bertalha	creme de leite
rúcula	abacate *(essa fruta pode ser combinada com as proteínas e os carboidratos, porque o seu tempo de digestão é maior do que o das outras frutas)*
brotos	
aspargo	
brócolis	
couve-flor	
alcachofra	
berinjela	
jiló	
abóbora	
abobrinha	
quiabo	

GRUPO D

(Frutas)

Alimentos que só combinam entre si

abacaxi	framboesa
laranja	romã
caju	graviola
mangaba	pêra
damasco	pêssego
abricó	tamarindo
maracujá	jabuticaba
morango	uva
ameixa	noz
maçã	pecan
cereja	castanha-de-caju
nêspera	castanha-do-pará
carambola	avelã
pitanga	uva passa

Atenção:
frutas com excesso de água, como a melancia, devem ser ingeridas sozinhas, já que costumam ser digeridas ainda mais rápido.

Numa mesma refeição, faça as seguintes parcerias entre os grupos:

A + B ou B + C

Mas nunca:

A + C, A + D ou B + D



Imagine uma dieta que faz você perder peso sem reduzir drasticamente as porç· es do seu cardápio. Nem é preciso dizer adeus às massas, carnes e batatas. Então, prepare-se para esta notícia: na dieta das combinações, o mais importante não é o quanto nem o que você come. Mas sim como e quando come. Seguindo essas duas regrinhas básicas, você vai facilitar o trabalho do corpo no processo de digestão. E nessa história, uma coisa puxa a outra. Ao mesmo tempo que emagrece, perdendo até 5 kg em um mês, você vai estar deixando o seu organismo livre de toxinas. O que significa mais energia e disposição física. É claro que para chegar a esse resultado você também deve combinar exercícios à dieta. Caminhar no mínimo uma hora todos os dias já ajuda bastante. Agora, entenda melhor como e quando comer:

Como: é preciso que você combine os alimentos de maneira correta. O primeiro passo para isso é manter os carboidratos (massas, grãos e cereais) afastados das proteínas (carnes, leite, queijos, iogurte e ovos). Ou seja, nunca junte esses dois tipos de alimento numa mesma refeição. Eles podem ser consumidos à vontade, desde que acompanhados de alimentos considerados neutros (verduras e legumes). Também evite as frutas como sobremesa.

Quando: nos horários em que o seu organismo está preparado para digerir melhor os alimentos. Isso significa respeitar os horários do café da manhã, almoço e jantar. Além de evitar comer depois das 8 horas da noite.

OS ALIMENTOS PEDEM OS PARCEIROS CERTOS

A razão de os alimentos serem combinados está na química de cada um deles. As proteínas, por exemplo, precisam que o estômago produza substâncias ácidas para serem digeridas. O que não demora mais do que quatro horas. Já os carboidratos são absorvidos em três horas pela produção de substâncias alcalinas. Colocar esses dois tipos de alimento no estômago ao mesmo tempo acaba provocando um choque no organismo. A reação é produzir substâncias excessivamente ácidas e em volumes superiores ao que o corpo consegue eliminar. Os prejuízos imediatos são deficiência na absorção dos nutrientes

Carnes e massas em refeições diferentes podem deixar você 5 kg mais magra

A HORA CERTA PARA COMER

A dieta das combinações parte do princípio de que o organismo trabalha como um relógio. Dessa maneira, o aparelho digestivo passa a ter três ciclos diferentes.



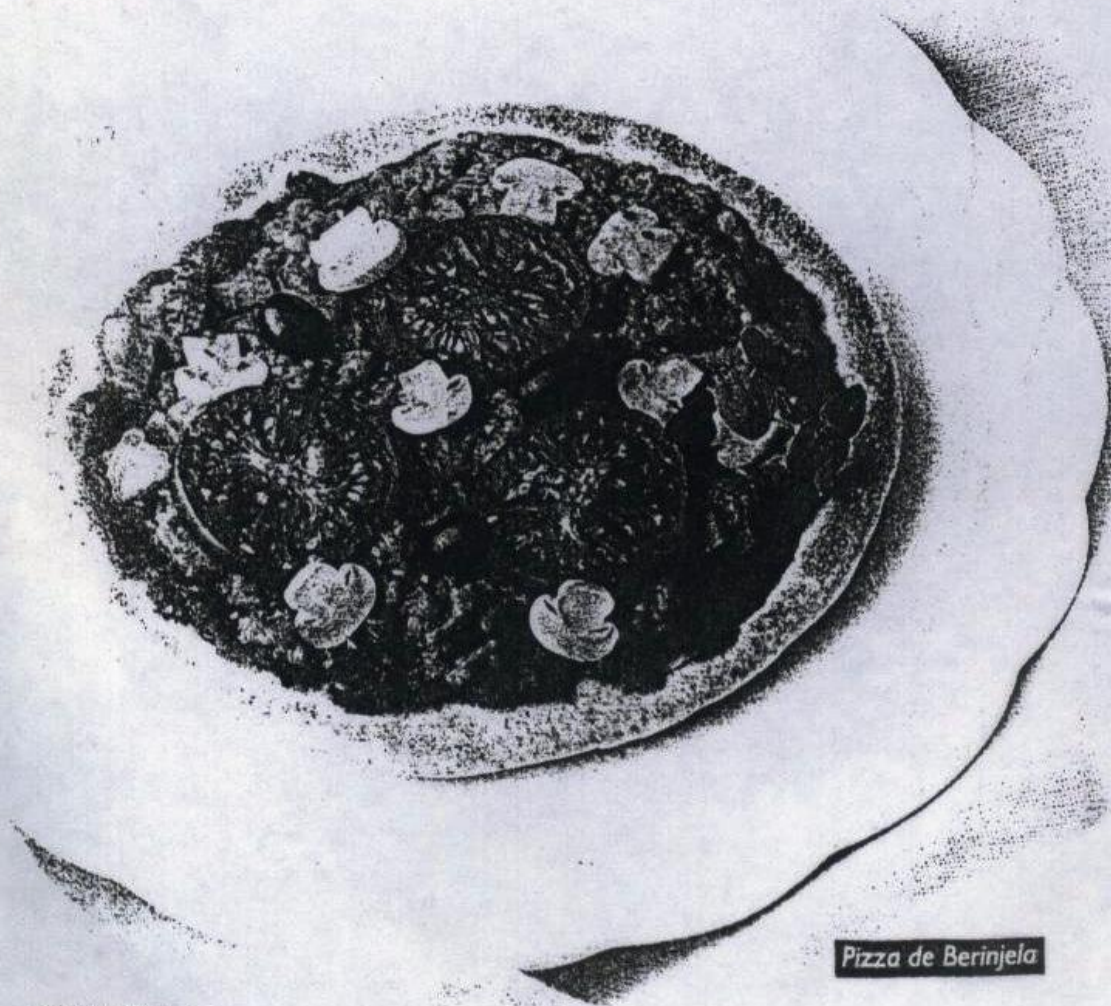
Do meio-dia às 8 h da noite: nesse período, o corpo está na fase de digestão. Isso quer dizer que ele digere melhor os alimentos que você come.



Das 8 h da noite às 4 h da manhã: o corpo começa a entrar em repouso e a assimilar os nutrientes dos alimentos já ingeridos. Nessa fase, a ingestão extra de alimentos tende a atrapalhar esse processo. E o pior: é mais fácil eles serem armazenados na forma de gordura.



Das 4 h da manhã ao meio-dia: ocorre o processo de desintoxicação do aparelho digestivo. Nessa fase, o corpo trata de jogar fora as sobras de alimentos processados e não aproveitados, livrando-se das toxinas. Para que esse processo aconteça de forma natural, é importante começar o dia comendo apenas frutas e sucos. Como são alimentos de digestão rápida, não interrompem o processo de eliminação. O mesmo não acontece com os alimentos dos outros grupos.



Pizza de Berinjela



cuervo margarita gold
3 partes de cuervo especial
2 partes de grand marnier rouge
1 parte de suco de limão

cuervo baja gold
1 dose de cuervo especial
1 parte de suco de limão
açúcar
cerveja

vampiro
1 dose de cuervo blanco
suco de tomate
tabasco

touro bravo(brave bull)
1 partede cuervo blanco
1 parte de licor

lolita
1 parte de cuervo blanco
1 parte de licor de banana verde(pisang ambon)
1 parte de cointreau/triple sec
suco de abacaxi
creme de coco

etoile dorée
1 parte de cuervo especial
1 parte de archer's peach county schnapps
1 parte de cinzano rosso

tecolada
1 parte de cuervo blanco
suco de abacaxi
creme de coco

cuervo gold caipirita
1 parte de cuervo especial
limão
açúcar

cuervo on the beach
1 parte de cuervo especial
1 parte de archer's peach county schnapps
1 parte de gatorade tangerina
xarope de morango

decorar com as frutas que usou

malhação

100ml de suco de manga da própria fruta
2 colheres(sopa) de leite condensado
1 dose de gim
25ml de licor de marasquino de cereja
gelo moído
bater tudo, menos o licor de cereja na coqueteleira
derramar na taça, colocar gelo e depois jogar o licor
que ficará no fundo

coquetel de frutas

1/3 de lata de creme de leite
100ml de suco de caju
100ml de suco de abacaxi
100ml de suco de maracujá
groselha para acabamento
gelo
bata tudo na coqueteleira e despeje na taça.
Por cima a groselha

Ipanema

1 dose de vodka
1 dose de mandarineto(licor de laranja)
1 copo de suco de laranja
misture tudo e decore a gosto

spritza

½ copo de vinho branco seco
1/3 de copo de suco de laranja
½ dose de curaçau blue
gotas de granadine(groselha de romã)
junte tudo na coqueteleira, menos a groselha
despeje na taça e por, último a groselha.
Enfeitar com limão e cereja

DRINKS NÃO ALCÓLICOS

Virgin drink
Suco de tomate
1 colher de tabasco
um pouco de raiz forte
uma rodela de limão
uma pitada de pimenta do reino
3 pedras de gelo

punch de frutas
1 dose de suco de uva
1 dose de suco de abacaxi
1 dose de suco de manga
complete com suco de laranja e gelo picado



Drinks
* medida usada nas receitas é a mesma das doses de uísque

kiss
2 colheres de sopa de gim Seagers
2 colheres de sopa de conhaque Stock 84
suco de limão
2 colheres de sopa de calda de açúcar
gotas de groselha a gosto
cubos de gelo
bater tudo, servir em copo gordo + cereja + fatias de limão e canudo
borda c/ açúcar

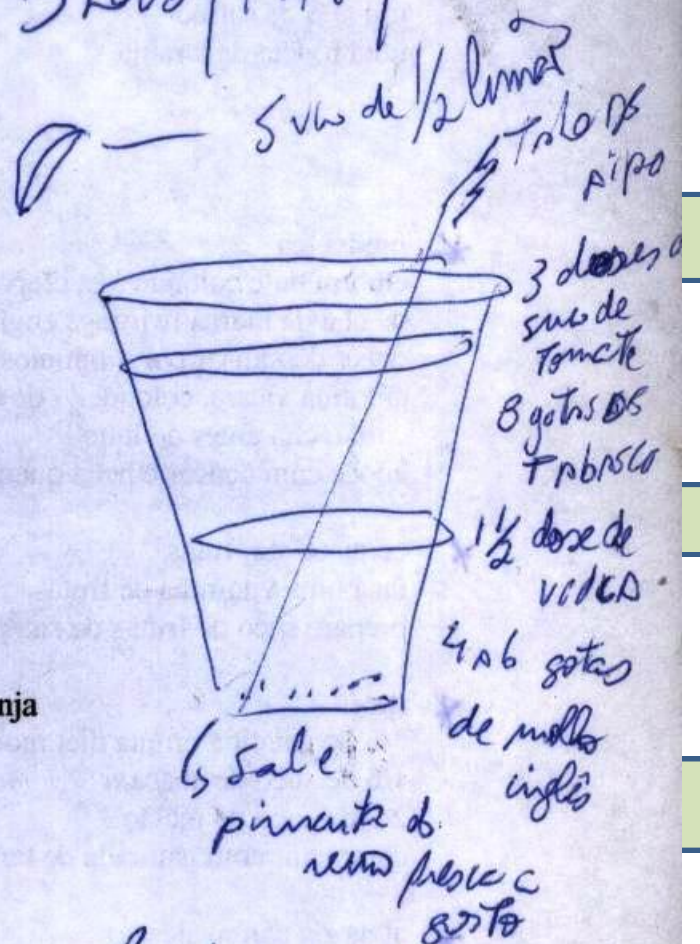
aita maitai
1 medida de rum branco
2 medidas de rum escuro
½ medida de curaçao
3 medidas de suco de abacaxi
cubos de gelo
misture tudo num copo alto e enfeite com flores e fatias de abacaxi e de laranja

titi fizz
1 medida de licor
curaçao
½ medida de suco de limão
½ medida de calda de açucar
2 medidas de suco de abacaxi
misture tudo num copo de coquetel. Enfeite com uma flor,
uma cereja e um pedaço de abacaxi

coco loco
1 medida de vodca Kegle Vick
2 medidas de leite de coco
2 medidas de rum
½ medida de suco de limão
1 colher de sopa de coco ralado
suco de abacaxi
cubos de gelo
bata tudo no liquidificador. Sirva imediatamente

água de piscina
suco de kiwi
1 colher de sopa de leite condensado
½ dose de vodka
gelo moído até encher a taça(de margherita)
pedaços de kiwi para jogar dentro da taça

sol de verão
1 colher de sobremesa de maracujá com as sementes de 3 morangos
fatias de ½ limão
fatias de ½ kiwi
6 uvas verdes(itália)
1 colher de sobremesa de açucar
1 dose de vodka
gotas de gim
amassar as frutas, acrescentar a vodka e o gim e encher o copo de gelo moído





10

bater 4 morango
+
suco de 1 limão
+
rum bco
+
gelo

decoração
um talo de salsão
uma rodela de laranja

* model tea
em um bule coloque água fervendo sobre um saquinho
de chá da marca twinings english
deixe descansar por 4 minutos
em uma xícara, coloque ¼ de leite integral e complete
com o chá antes do leite
adoce com açúcar e beba quente

* coquetel de frutas
faça uma vitamina de frutas
prepare suco de frutas de sua preferência

* speed
3/6 de gelatina pronta diet morango
1/6 de suco de abacaxi
2/6 de suco de melão
completar com gatorade de tangerina

* alegoria carnavalesca
2/3 de concentrado de kiwi
2/3 de suco de abacaxi
bata tudo na coqueteleira
gelo a vontade e a bebida em ¾ de um copo longo
complete com sprite limão
½ lua de kiwi
1 cereja
1 folha de hortelã
1 sombreiro
1 canudo

* drinks com tequila
lick shoot and suck
lamber o sal
tomar o shot de cuervo
chupar o limão

* cuervo margarita
3 partes de cuervo blanco
2 partes de cointreau/triple sec
1 parte de suco de limão
* tequila sunrise
1 dose de cuervo especial
suco de laranja
grenadine

* porradita(muppet/slammer)
1 parte de cuervo blnaco
2 partes de soda limonada



Stocking your bar

You cannot make drinks out of the equipment, so you'll probably want to buy a selection of liquors and mixers too. It is impossible to make a list that "fits all" without including every possible liquor in the World, but here are a few guidelines on what to buy.

You should always choose your bar stock to suit your guests. Young people often prefer the more exotic drinks, so you will need various fruit juices and flavored liqueurs instead of the darker liquors (like whiskey) older people often prefer.

It is likely you will experience requests for drinks you cannot make, but that happen to almost every bar now and then. You can add new liquors to your bar stock later, and should learn how to mix what you have in the meantime.

A well stocked bar should have the following, but you should consider the number and type of guests you expect before buying.

- Gin (dry)
- Vodka
- Rye (or Canadian whiskey)
- Bourbon
- Scotch whiskey
- Rum (light)
- Vermouth (dry and sweet)
- Tequila
- White and red wine (dry)
- Beer (lager)
- Cognac (or other brandy)
- Different liqueurs:
    - Advocaat (somewhat like brandy eggnog)
    - Amaretto (almond)
    - Anisette (anise)
    - Benedictine (herbs)
    - Chambord (black-raspberry)
    - Chartreuse (herbs)
    - Contreau (oranges, like curaçao)
    - Crème de Cacao (cacao)
    - Crème de Cassis (blackcurrant)
    - Crème de Menthe (mint)
    - Crème de Violette (lavender)
    - Crème Yvette (violets)
    - Curaçao (oranges)
    - Galliano (herbs and spices)
    - Godiva (chocolate)
    - Goldwasser (herbs and spices, flecked with gold leaf bits)
    - Grand Marnier (champagne and curaçao)
    - Irish Mint (whiskey and cream)
    - Kahlúa (coffee)
    - Kümmel (caraway)
    - Mandarine Napoléon (tangerine)
    - Midori (melon)
    - Ouzo (anise)
    - Peter Heering (cherry)
    - Prunelle (plum)
    - Sabra (orange and chocolate)
    - Sambuca (wild elderberries)
    - Southern Comfort (peach)
    - Strega (orange and spices)
    - Tia Maria (coffee)
    - Triple Sec (oranges, like curaçao)
- Club soda
- Tonic water
- Ginger ale
- 7-Up or Sprite
- Cola
- Juices:
    - Tomato juice
    - Orange juice
    - Pineapple juice
    - Cranberry juice
    - Grapefruit juice
- Bitters
- Grenadine
- Maraschino liqueur
- Worcestershire sauce
- Tabasco sauce
- Milk
- Coffee
- Heavy cream
- Cherries (maraschino)
- Green olives (small)
- Cocktail onions
- Lemons, limes and oranges
- Sugar, salt and pepper.



capital da mostarda - Dijon - capitale

mostarda Dijon

- sugar
- mel
- farinha
- leite
- 2 ovos
- canela
- frutas cristalizadas
- pimenta

pão de frutas

Kir royal

Borgonha - Kir

vinho cremant

cassis

FLAVIGNY (anis)

sabie + dobrar
pincelar azeite
manteiga

uva PINOT NOIR

4 apples sem pele

Bem fatiadas

apple pie

2 ovos
açúcar
canela
creme de leite
Bater tudo

butter, farinha
água p/ massa

jogo p/ cima

beef com cebola cenouras
aipo. marinado
louro pimenta preta em grão
PINOT NOIR vinho
→ inteira
→ corto o alho durante uma noite

→ Toucinho defumado
onions (cebolinhas)
alho
em outra etapa
+ butter
+ alho picado
+ mostarda Dijon
os demais + vegetais

ponho azeite quente jogo os pedaços beef
+ sal grosso

jogo o molho marinado por cima de tudo

marinar
com alho
suco de limão
carne de peixe
→ espetos vegetais na grelha
espeto de atum

molho - suco limão
- alho - azeite de oliva
- semente de alcaravia
- pimenta do reino
- Tahini - pasta de semente de gergelim
molho espesso
- + suco de limão
- nozes

adiciono

frango grão de bico
limão açafrão
coentro
iogurte hortelã

maço de salsa espinafre
+ cebola
+ alho
+ butter
+ pimenta e caiena
+ caldo de galinha
+ folhas verde picada
+ coentro picado
+ Hortelã
20 min
+ sal
+ pimenta do reino



Quando refogado, acrescentar o milho verde, champignon e o leite.

Em seguida colocar a lata de creme de leite, o requeijão, mexa bem.

Numa chícara, desmanche com água, as duas colheres de amido de milho, depois coloque na panela, mexendo sempre até virar um molho bem grosso, só depois de viar o creme é que você vai colocar o camarão que deverá cozinhar neste molho por no máximo 3 minutos.

Após isso, pegue um refratário e coloque este molho cobrindo-o com camadas de queijo prato.

Leve ao forno somente para dourar.

Bobó camarão

Marinar camarão
Folhas de louro picado
Coentro picado
Sal
suco de limão
cebola picada

aipim
leite de côco natural
pouco dendê
tomate picado
manteiga p/ último

- cartola -

- fritar banana da terra
- flambar com cachaça
- mel de engenho
- queijo coalho
- camada de açúcar c/ canela flambar.

- Caipirinha de
- limão
- capim santo
- gengibre

bananeira Morumbi restaurante

http://www.thesalmons.org/lynn/salmon-recipes.html
http://www.thesalmons.org/lynn/trout-recipes.html

CHESTER

Coloco 1 cebola dentro dele
costuro ele
tempero alecrim can. em pé
água suco maracujá
molho soja, sal alho
12 horas

1h p/ kilo
4 kg / 2 horas
c/ papel alumínio
c/ pincel
banho c/ manteiga
embrulhe as pontas

arroz 3 col óleo
+ bacon 100 g
+ ceb. picada
alho amassado
+ 2 xic arroz refogado
+ 1 xic vin bco
+ 3 xic água
1 1/2 xic passas

resto da calda do molho
amido de milho
1/2 xic. suco de maracujá
sem. de maracujá
+ pincelo manteiga
glucose c/ gergelim

arroz (3x) triplica
50 g p/ pessoa
1 xic de arroz p/ 2 água
+ 2 horas p/ dourar

---

maminha

600 ml de cerveja preta
pcte de sopa de cebola
pcte de molho de tomate
+ peça de maminha
(± 20 minutos)

polenta

2 litros de água p/ 1/2 K polenta
2 col sopa azeite
sal
1 colher manteiga
jogo no fogo
queijo parmesão ralado



WHITE SAUCE. *(Boston Cooking-School Cook Book, 1896)*

2 tablespoons butter.2 tablespoons flour.1 cup scalded milk.1/4 teaspoon salt.Few grains pepper.

Put butter in saucepan, stir until melted and bubbling; add flour mixed with seasonings, and stir until thoroughly blended.

Pour on gradually the milk, adding about one-third at a time, stirring until well mixed, then beating until smooth and glossy.

If a wire whisk is used, all the milk may be added at once; and although more quickly made if milk is scalded, it is not necessary.

(Use 3 tablespoons flour for a thicker White Sauce; 1 1/2 tablespoons flour for a thinner sauce).

BECHAMEL SAUCE. *(Boston Cooking-School Cook Book, 1896)*

1 1/2 cups White Stock.1 slice onion.1 slice carrot.Bit of bay leaf. Sprig of parsley. 6 peppercorns.
1/4 cup butter.1/4 cup flour.1 cup scalded milk.1/2 teaspoon salt.1/8 teaspoon pepper.

Cook stock twenty minutes with onion, carrot, bay leaf, parsley, and peppercorns, then strain; there should be one cupful.

Melt the butter, add flour, and gradually hot stock and milk. Season with salt and pepper.

SEA CATCHUP (*Directions for Cookery, 1851*)

Take a gallon of stale strong beer, a pound of anchovies washed from the pickle, a pound of peeled shalots or small onions, half an ounce of mace, half an ounce of cloves, a quarter of an ounce of whole pepper, three or four large pieces of ginger, and two quarts of large mushroom-flaps rubbed to pieces.

Put the whole into a kettle closely covered, and let it simmer slowly till reduced to one half.

Then strain it through a flannel bag, and let it stand till quite cold before you bottle it. Have small bottles and fill them quite full of the catchup. Dip the corks in melted rosin,

This catchup keeps well at sea, and may be carried into any part of the world. A spoonful of it mixed in melted batter will make a fine fish sauce. It may also be used to flavour gravy.

OYSTER SAUCE. *(Boston Cooking-School Cook Book, 1896)*

1 pint oysters.1/4 cup butter.1/4 cup flour.1 cup milk or chicken stock.Salt.Pepper.Oyster



http://www.virtualcities.com/ons/0rec/07fish2.htm
recomendado
first traveller´s choice food
cook book

Ingredients

dark brown sugar rock salt fish (cut into pieces) **Optional:** garlic salt liquid smoke old bay spice jalapeno juice & peppers

Implements needed:

Square *Tupperware*-type container with lid, 4 to 5 inches deep. Little Chef Smoker (110 volts). Wood chips (alder, cherry, apple, hickory); use one or mix.

Brine: Layer the sliced fish, skin side down, in container. Liberally sprinkle a handful and half of rock salt over fish. Spread 2 hefty handfuls of dark brown sugar over the fish (add optional ingredients if desired). Repeat the process of layering fish and brine until the container is 3/4 full of fish. This will allow for the expansion of fluid from the fish. Keep in a cool, dry place (as in a refrigerator). Check after one day to see if it is to your taste and ready for smoking.

Smoking Process: After pulling fish out of the brine, rinse lightly with tap water in container. Place fish in smoker, skin side down. Try to have continuity of size and thickness of fish. Have your desired wood chips already in place. Smoke for 25 to 30 minutes. Let cool down for 15 to 20 minutes (unplug smoker). Repeat, adding wood chips as needed. Sample 2nd smoking after its cool-down phase. If not to desired taste, smoke a third time. Thicker pieces will need more cycles of smoking and cooling down. (possibly up to 5 cycles). Remember to smoke the fish, don't cook it!! If the fish is too frozen after smoking, it may become somewhat drier in taste. Experiment with small quantities to familiarize yourself with the smoking process.

You found this recipe on 1st Traveler's Choice Internet Cookbook. (www.virtualcities.com) ***Ingredients:***

2 cups (8 ounces) shredded cheddar cheese

6-1/2 ounces tuna in water, drained and flaked

One 4-1/2-ounce can small shrimp, rinsed and drained

1/2 cup finely chopped celery

1 Tablespoon instant minced onion

1/2 teaspoon dried dillweed

3/4 cup *Miracle Whip* salad dressing

1/3 cup tartar sauce

Mix cheddar, tuna, and shrimp together. Add celery, onion, dillweed, salad dressing, and tartar sauce. Spread on whole-wheat bread, crusts removed.



liquor.

Wash oysters, reserve liquor, heat, strain, add oysters, and cook until plump. Remove oysters, and make a sauce of butter, flour, oyster liquor, and milk. Add oysters, and season with salt and pepper.

SMOKED SALMON

(Directions for Cookery, 1851)

Cut the fish up the back; clean, and scale it, and take out the roe, but do not wash it. Take the bone neatly out. Rub it well inside and out with a mixture of salt and fine Havanna sugar, in equal quantities, and a small portion of saltpetre.

Cover the fish with a board on which weights are placed to press it down, and let It lie thus for two days and two nights.

Drain it from the salt, wipe it dry, stretch it open, and fasten it so with pieces of stick. Then hang it up and smoke it over a wood fire. It will be smoked sufficiently in five or six days.

When you wish to eat it, cut off slices, soak them awhile in lukewarm water, and broil them for breakfast.

SALMON BAKED IN SLICES

(Directions for Cookery, 1851)

Take out the bone and cut the flesh into slices.
Season them with cayenne and salt.
Melt two ounces of butter that has been rolled in flour, in a half pint of water, and mix with it two large glasses of pert wine, two table-spoonfuls of catchup, and two of soy. This allowance is for a small quantity of salmon. For a large dish you must proportion the ingredients accordingly.

You may add the juice of a large lemon. Mix all well. Then strain it and pour it over the slices of salmon. Tie a sheet of buttered paper over the dish, and put it into the oven.

You may bake trout or carp in the same manner.



18

Nhoque nordestino Pure de batata Abóbora chanton 2 gemas Manteiga Ns moscada +sal 300g de farinha Até a massa soltar da mesa Vou colocando água quente + caldo de carne+pim reino	Molho Azeite Cebola picada grande frita Sal+água fervendo 600 de carne seca desfiada demolhado 600 abobora ½ litro de creme de leite Bato no liquidificador vou jogando o creme Jogo na frig.

Molho barbecue 4 col sopa azeite ½ cebola ½ chá mol tomate ½ ketchup Sal pim reino ½ limão 1 colher vin bco 1col molho inglês 1 col mostarda 3 col sopa de mel	Recheio de carne p panqueca Azeite +cebola picadinha Alho picadinho Carne de patinho moída Azeitonas Pit nós moscada Sache de caldo de carne 5 col de sopa de leite 1 col de sopde farinha salsinha

Lombo – 1k 500 Amasso c/ martelo Salsinha picada ½ xíc 2colheres c/ alho picado cazeite bato Sal e pim reino a gosto 1copo vin bco Deixo por 12 hras na gel Tábua + papel alumínio + manteiga ponho dourar p 1 hora Corto como livro	Recheio 2 col sopa manteiga Funghi sechi + água morna 50g Alho poro picasdinho 1 talo 2 ramos de salvia Vinho marsala ½ copo 50 damascos seco tudo na frig 50g de uva passa 2kiwis frescos Uva itália s/ caroço 2figos frescos 100g de pão seco torrado e ralado 2gemas

Músculo ou file para marina Vin tint séc Cebola cortada com cravos Cenoura enrolada 2 dtes de alho Bouquet garni – alho,aio,tomilho,alecrim,folha de louro fecho c barbante tudo no vinho Um dia	Corto em cubos esquento c a frig c/ óleo Frito os pedaços Pim e sal Asso p a panela coznho durante 1/30 min Extrato de tomate 1 colher Caldo de carne 1 litro Tempero da marinada Bouquet garni 3 col de sopa de farinha p/ engrossar o caldo Chato Depois de pronto peneirar e preparar a carne dos legumes Passar o caldo na peneira champgnon e bacon Guarnição 1 batata



Mejillones a la Ultramarina

2 kilos de mejillones
100 gramos de manteca
2 cucharadas de cebolla, picada fina
sal y pimienta a gusto
150 gramos de vino blanco seco
50 gramos de crema de leche

Poner 75 gramos de manteca en una cacerola, freír la cebolla sin dorarla.
Lavar bien los mejillones, después de haberlos raspado para quitarles todas las adherencias
Ponerlos en una cacerola a fuego fuerte para que se abran.
Agregar a la cebolla el vino, dejar que arranque el hervor, e incorporar los mejillones, a los que se habrá quitado la mitad de la valva dejando la mitad a la que están adheridos.
Dejar unos instantes y añadir el resto de la manteca y la crema.
Calentar bien y servir.

Filetes Brillantes

6 filetes de pescado (clase que se prefiera)
3 huevos duros
125 gramos de manteca
6 cucharadas de crema de leche
2 limones
3 papas (hervidas y cortadas en rodajas)
unas ramitas de perejil
sal y pimienta, a gusto

Sazonar con sal y pimienta.
Disponerlos en una fuente para horno, rociarlos con la mitad de la crema y cocerlos en horno regular de 15 a 20 minutos.
Retirar del horno y ponerles por encima los huevos duros previamente tamizados.
Colocar entre filete y filete unas hojitas de perejil y los gajos de un limón y alrededor las rodajas de zanahorias.
Derretir la manteca a baño de María (si no sabes lo de baño maría mira ayuda), agregarle el jugo del otro limón, el resto de la crema y perejil picado.
Calentar y servir en salsera aparte.

Tempero

1 kg de camarão
+ pim do reino
+ 3 dentes de alho amassado
+ sal (deixa descansar)

4 colheres de azeite
+ camarão
fogo
frigideira cozinhar +
champignon + salsa

Bobó de camarão

+ 2 cebolas média picada
1 colher sopa coentro
" " cebolinha
3 " " azeite
3 dentes de alho
liquidificador
± 2 minutos

2 coloco azeite de dendê na panela +
1 kg de camarão fresco s/ casca

frito na panela ± 3 min
coloco o tempero ± 5 min
refogo
coloco o (A)
+ sal
+ 1/2 xic chá azeite de dendê

500 g mandioca
cozida bater no liquidificador
+ 600 ml leite de coco
massa (A)

farofa baiana

15 unidades de camarão seco
+ azeite de dendê,
1 xic de chá
sal a gosto
refogo
+ farinha baiana
desligo o fogo:
+ sal



molho para a carne na grelha → cortada, peras no vinho tinto fervida
→ + farinha
+ suco de peras
+ açúcar
+ alho + ...
+ pão ...
+ sal e pimenta
+ tomates no frigideira
+ vinho branco

para a peça de carne
→ na barba corte para aderir o molho
Sal grosso + mostarda em pó + pimenta do reino

PATÊ DE BERINJELA

FURÁ-LA C/ GARFO, COLOCO NO MICRO POR 4 MIN.

À PARMEGIANA

FARINHA C/ 2OVOS BATIDOS

2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RALADO PARMESÃO

SAL Á GOSTO

FRITO P/ DOURAR

1 LITRO DE MOLHO PRONTO, ESQUENTO
COLOCO UMA A UMA NUMA TRAVESSA
RECHEIO COM MUSSARELA 600G +MOLHO
15 MIN ANTES DE SERVIR

ANTI PASTO

BERINJELA DE CANTINA CORTO C/ CASCA AO MEIO
PONHO BASTANTE SAL
2 PIMENTÕES VERDES
1VERM. E 1 AMAR.
2 CEBOLAS GRANDES PICADAS EM CUBO
TUDO PÕE SAL
DEPOIS DE 24HORAS BANHO NA PIA 2 A 3 VEZES SEGUIDAS
P/TIRAR TODO O SAL
PENERO E TIRO A ÁGUA
COM TUDO
FRITO NO AZEITE 6 MIN EM FOGO ALTO PIMENTÃO
COLOCO AZEITONAS PICADAS
3 DENTES DE ALHO FRITO NO AZEITE
SALSA PICADA
3 COLHERES DE VINAGRE
PIMENTA E SAL A GOSTO

. 300 farinha sal páprica
- 250ml água fria
- peixe ...
corto em rodela
farinha ... pedaços
jogo na massa
ponho p/ fritar

limões e limas em pequenos pedaços
~~polvilho páprica~~

crepe doce açúcar na massa
+ licor + suco de limão por cima

farinha
massa
farinha 50g
açúcar pequeno 50g
2 ovos
gradualmente 300ml leite
butter derretido 50g

250 queijo macio e gorduroso ②
creme de chocolate 3 colheres sopa
misturo aos poucos licor de laranja cointreau

200 ml de creme fresco + (chantilly) ③ creme de leite
açúcar
frutas vermelhas

barra de chocolate
picadas e espalho no molho
ralar chocolate p/ cima
açúcar de confeiteiro



21

(3)

Linguado cortar c Skin off

Tirar madadeiras

(?) btter de assadeira

sal caiena peper

Noz moscada

creme de leite (paprica)

o molho do prato

25 min salsinha

lemon juice

Tirar o peixe

OK

Arenque

1°) cortar os dorsais laterais

Botar sal dentro e fora

pincelar azeite

forno b/quente

corta a cabeça
limpo as vísceras
e amasso os cortes
e dá sal c/facilidade
→ muito óleo / arenque

Salada p/ arenque

Tomate
Salsinha
alcaparras
alho picado
mix tudo
Sal
pepper moído

Legumes marinhados

ferver p/ 15 min
pimenta
vinagre

Toucinho

arenque enrolado

palito de ??

p/ filé de peixe

ginger no filé + sal no vapor

no vapor é a salada
"bok choi" repolho chinês

de água
molho de peixe
(~~molho~~ do óleo ~~óleo~~ gergelim p/gotas)

alho-porro cebolinha cortado fino

→ peixe – gato ou salmão

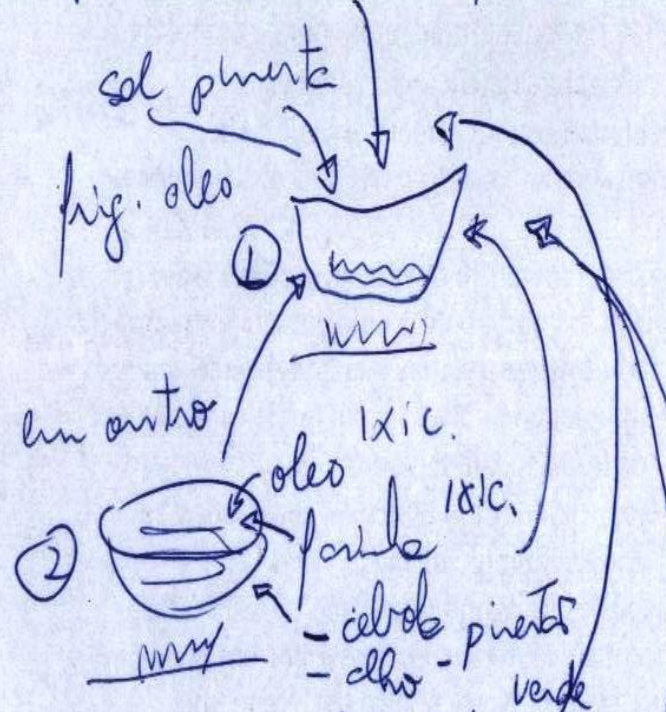
22

(A) camarões caranguejos N.Orleans

roto de peixe

lucíser-gordura e carne

pico em pedaços ou fraga



Linguiça defumada

nos com

feijão e Tortilla orégano

(3) água pepsica

Temperos diversos

pimenta caldo branca

(B) peixe pilchard Tipo sardinha 6 semanas

água e sal

12 a 18 meses conservados

Tirar a água

prensados ← Lidade

Cornuálhia

cornicos

farinha liquificada

- pescada
- parmesão
- salsa pic
- manteiga frita
- pimenta do reino
- sal
- água

cobrir papel alumínio

geladeira

descansando

colocar no forno

recheio

ovos 2

creme de leite

cor

queijo

pimenta do reino

sal

Tomates

pinchos

cebola

peixe seco → carne bca.

e fatias pequenas

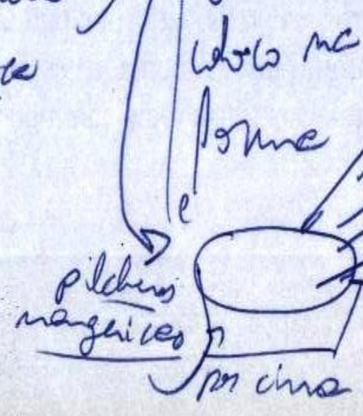
monque fish picado

esphafre salgado

azeitonas pretas

(Temperos p/ tapas)

Tomate cereja



(C) 15 minutos no forno

Tentar anchovas

(E) alcaparras, azeitonas, pimenta

macarrão

salada

vin. balsâmico

1- alcaparras

azeit. pretas

pimenta em grão

salsinha

coentro picado

casca de limão ralada

suco ½ limão

1 dent. alho

azeite de oliva

lime

sal pim. do reino

rúcula

cebola em água

mornae as cascas salm

corto em ½

C azeite

sal - pim. reino

ao forno

vin. balsâmico

salada

rúcula

+ cebolas assadas

+ azeite

+ queijo pecorino fatiado

pim. do reino



23

Preparación: 20 MINUTOS - Dificultad: BAJA - Coste: MEDIO

Ingredientes para 4 personas

MARISCO

COSNTRO(?)

trucha, 4 unidad perejil, 1 cucharadaalmeja, 250 gramosal, al gusto ajo, 2 diente aceite de oliva, 2 cucharada

harina, 1 cucharada pimienta molida, al gusto vino blanco seco, 1/2 taza

PREPARACIÓN:

Lavar muy bien las almejar para que no tengar tierra. Limpiar las truchas y lavarlas. Colocar las almejas en un cazo con el vino y abrirlas; colar y reservar. Poner el aceite en una sartén y añadir la harina, removiendo con una cuchara de madera; añadir el vino y el perejil picado y cocer hasta obtener una crema homogénea. Salpimentar. Colocar las truchas en una fuente de horno y cubrirlas con la salsa y las almejas. Cocerlas en el horno precalentado, a 170º durante 7-8 minutos aproximadamente. Adornar con rodajitas de limón y servir.

www A.RECETAS.com/TRUCHAS/

http://asiarecipe.com/thasauce.html

www.gaylasgarden.com/recipes/Index.htm



-MILK FORTE
1 ovo
1 colher de suco de limão
½ xícara de suco de laranja
1 colher de mel
1 copo de leite

-MILK COMPLETO
1 xícara de abacaxi s/ casca picado
1 banana nanica
1 maçã s/ casca
½ xícara de groselha
½ lata de leite condensado
4 bolas de sorvete de abacaxi
1 copo de leite

-DE CHOCOLATE
1 lata de leite condensado
2 vezes a mesma medida de leite
4 bolas de sorvete de baunilha
3 colheres de canela em pó e uma colher(sobremesa) café solúvel
+ 150 ml de chantilly
+ 4 pedaços de canela de pau

SPEED
3/6 gelatina pronta diet morango
1/6 suco de abacaxi
2/6 suco de melão
completar com isotônico de tangerina
decoração
frutas, hortelã e canudos

COQUETEL DE FRUTAS
Faça uma vitamina de frutas
Prepare sucos de frutas de sal preferência
Papaya,banana,laranja,abacaxi e mais algumas frutas cítricas
Bata tudo no liquidificador
Acrescente gelo e está pronto para beber

-"CHOCO"
2 xícaras de leite quente
1 colher de chocolate em pó
4 bolas de sorvete de chocolate
3 de sopa de mel
4 colheres de chantilly
+ raspas de chocolate

-VIRGIN DRNIK
suco de tomate
1 colher de tobasco
pouco de raiz forte
rodela de limão
pitada de pimenta do reino
3 pedras de gelo

PUNCH DE FRUTAS
Dose de suco de uva
Dose de suco de abacaxi
Dose de suco de manga
+ suco de laranja e gelo picado
decorar c/ talo de salsão e rodela de laranja

MODEL TEA
Em um bule, coloque agua fervendo sobre um saquinho de chá
deixe descansar por 4 minutos
em uma xícara coloque ¼ de leite integral
e complete com o chá antes do leite, por que o sabor se modifica
adoce com açúcar e beba quente

MILK SHAKES

-DE LIMÃO
2 colheres de sopa de suco de limão
2 bolas de sorvete de limão
4 colheres de leite moça
1 xícara de leite

-DE KIWI
2 copos de leite
1 iogurte natural
1 colher de suco de limão
4 kiwis e mel a gosto

-DE IOGURTE
2 bolas de sorvete de creme
200ml de iogurte natural
4 colheres de geléia de framboesa

-DE MELANCIA
2 fatias de melancia
4 colheres de sopa de leite condensado
2 bolas de sorvete de creme

-DE MANGA
11/2 xícara de manga picada
4 xícaras de leite
3 bolas de sorvete de creme
mel a gosto

-DE AMEIXA
8 ameixas pretas em calda s/ caroço
2 xícaras de calda de ameixa
½ xícara de leite e ¼ de xícaras de creme de leite

-SHAKE GOIABA
4 goiabas vermelhas s/ cauda e picada
½ copo de leite
4 bolas de creme

ALEGORIA CARNAVALESCA
2/3 de concentrado de kiwi
2/3 de suco de abacaxi
bata tudo na coqueteleira
coloque gelo à vontade e a bebida em ¾ de um

r. augusta 2193/1818
jose paulino 440 prim. andar

-DE MELAO
½ melão médio picado
½ xícara de leite condensado
1 xícara de leite
1 xícara de sorvete de creme

-DE BANANA
2 xícaras de leite
2 bananas nanicas maduras
100ml de suco de laranja
2 colheres (chá) de açucar
1pitada de sal
2 bolas de sorvete de baunilha

-DE COCO – 15MIN
6 xícaras de leite
2 xícaras de leite de coco
1 colher(café) baunilha
4colheres de cafá de mel
+ cubos de gelo + pouco a pouco os ingredientes

-DE MORANGO – 5 min.
2 xícaras de morangos ou polpa
2 xícaras de sorvete de creme
2 copos de leite
2 colheres de açúcar

-DE MAMÃO – 3 min + sorvete
2 ½ xícaras de mamão pic.
2 xícaras de leite frio
½ suco de laranja
4 bolas de sorvete de creme
açucar



ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B1 miligrama	VITAMINA B2 miligrama	VITAMINA C miligrama
abacate	204,50	2,10	5,60	19,30	30	46	0,80	90	0,07	0,10	10
abacaxi	28,90	0,30	5,80	0,50	16	11	0,30	21	0,08	0,13	27
abacaxi (suco)	54,10	0,30	13,00	0,10	16	13	0,10	15	0,05	0,02	19
abacaxi (enlatado)	61,20	0,40	14,90	0	20	8	0,70	7	0,07	0,02	14
abiu	156,00	1,80	36,30	0,40	22	41	1,00	130	0,02	0,02	49
abóbora	34,60	0,60	7,60	0,20	19	22	0,50	95	0,04	0,04	15
abóbora, flores de	19,10	1,40	2,70	0,30	47	86	1,00	200	0,02	0,11	18
abóbora, sementes de	592,20	30	14,70	45,80	38	1064	9,20	15	0,23	0,16	0
abobrinha verde com casca	27,80	1,00	5,50	0,20	19	32	0,60	15	0,05	0,04	19
abricó	52,60	0,60	12,10	0,20	13	12	0,40	90	0,03	0,05	16
acelga fresca	32,40	1,60	5,60	0,40	110	29	3,60	875	0,03	0,09	34
açúcar branco refinado	396,40	0	99,10	0	5	1	0,10	0	0	0	0
açúcar branco cristal	396,40	0	99,10	0	5	1	0,10	0	0	0	0
açúcar mascavo	368,00	V	92,00	V	332	79	15,80	V	0,02	0,11	2
agrião	28,00	2,80	3,30	0,40	117	76	1,90	1105	0,12	0,10	44
aipo, folhas e talos	10,00	1,00	1,40	0,20	42	45	0,84	V	0,09	0,03	5
alcachofra	36,20	2,70	5,90	0,20	44	58	0,80	95	0,06	0,07	5
alface	18,60	1,30	2,90	0,20	43	34	1,30	260	0,08	0,08	12
alfafa, folhas frescas	38,00	6,60	2,00	0,40	525	155	3,90	16	0,26	0,35	184
alho	140,20	5,30	29,30	0,20	38	134	1,40	5	0,21	0,08	9
alho-poró	65,80	1,80	14,20	0,20	56	48	1,30	10	0,09	0,06	16
almeirão	25,00	1,70	4,10	0,29	79	–	1,70	790	0,07	0,12	11
ameixa fresca vermelha	51,80	0,60	11,90	0,20	8	15	0,40	40	0,03	0,04	6
ameixa enlatada	92,90	0,40	22,60	0,10	8	13	1,00	315	0,02	0,03	1
ameixa seca	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
amêndoa	639,70	18,60	19,60	54,10	254	475	4,40	0	0,25	0,67	V

ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B1 miligrama	VITAMINA B2 miligrama	VITAMINA C miligrama
amendoim c/pele	583,20	25,50	21,30	44,00	6	393	3,00	10	0,91	0,21	1
amendoim torrado	600,00	26,90	23,60	44,20	74	393	1,90	0	0,20	0,16	0
arroz integral	352,70	7,20	77,60	1,50	14	231	2,60	0	0,22	0,05	0
arroz polido	353,00	7,20	79,70	0,60	9	104	1,30	0	0,08	0,03	0
aspargo fresco	27,40	2,00	4,40	0,20	27	43	1,20	285	0,12	0,10	8
aspargo enlatado	19,70	1,70	3,00	0,10	21	40	1,00	150	0,07	0,13	16
aveia, flocos	382,60	14,00	65,00	1,40	–	–	–	0	0,53	0,11	0
avelã	691,20	10,80	19,80	63,20	254	319	3,60	65	0,46	0,55	7
azeite de dendê	893,50	0	0,40	99,10	7	8	5,50	13640	V	0,03	–
azeite de oliva	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
azeitona preta	181,80	1,60	1,10	19,00	61	17	1,00	81	0,01	0,01	0
azeitona verde	138,70	1,50	2,80	13,50	61	17	1,00	75	V	–	6
bacalhau salgado	352,40	81,80	–	2,80	50	891	3,60	0	0,08	0,45	0
bacon	627,80	9,10	1,60	65,00	13	108	0,80	0	0,38	0,12	0
bambu, broto de	35,40	2,30	6,10	0,20	33	41	0,40	10	0,15	0,07	4
banana, diversos tipos	108,20	1,20	25,40	0,20	9	27	0,60	50	0,04	0,04	11
bananada	288,50	3,20	67,80	0,50	–	–	–	0	0,14	0,10	4
banha de porco	894,60	0	0	99,40	0	0	0	0	0	0	0
batata-doce-branca	122,30	1,30	28,60	0,30	31	37	1,00	30	0,11	0,04	31
batata-doce-amarela	122,30	1,30	28,60	0,30	31	37	1,00	1815	0,11	0,04	31
batata-doce-roxa	94,90	1,80	21,70	0,10	40	62	0,90	1050	0,09	0,02	23
batata inglesa	79,70	1,80	17,90	0,10	6	40	0,80	V	0,09	0,03	16
berinjela	31,90	1,00	6,30	0,30	23	31	0,80	V	0,04	0,04	5
bertalha	23,00	1,20	4,10	0,20	346	11	3,90	860	0,03	0,08	69
beterraba, folhas	48,80	3,20	8,10	0,40	114	34	3,10	1575	0,07	0,22	50
beterraba, raiz	45,70	1,70	9,50	0,10	14	38	0,80	V	0,01	0,04	5



ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B1 miligrama	VITAMINA B2 miligrama	VITAMINA C miligrama
brocólis	49,00	4,50	6,40	0,60	116	81	1,30	560	0,12	0,18	94
bucho de vaca	85,90	14,00	1,40	2,70	60	50	2,20	70	0,01	0,09	0
café, infusão 1/100	0,40	V	0,10	V	1	1	V	0	V	V	0
cajá manga	33,10	0,50	7,10	0,30	–	–	–	190	0,05	0,04	36
caju	51,40	0,80	11,60	0,20	4	18	1,00	120	0,03	0,03	219
camarão fresco	81,00	17,30	2,50	0,20	94	230	1,60	–	0,04	0,10	–
camarão seco salgado	275,80	63,00	1,00	2,20	684	779	4,90	–	0,10	0,08	0
cana	84,10	0,30	20,50	0,10	13	12	0,70	V	0,02	0,01	2
cana, caldo de	24,40	0,10	6,00	0	25	30	1,20	0	0,01	0,02	0
canjica	346,70	8,00	76,20	1,10	17	164	1,00	5	0,12	0,03	–
caqui	86,80	0,80	20,00	0,40	6	26	0,30	750	0,05	0,05	11
carambola	39,90	0,50	8,80	0,30	5	18	0,40	90	0,04	0,02	35
cará	107,00	2,00	24,30	0,20	14	43	1,30	V	0,13	0,02	3
caranguejo fresco	88,30	17,30	0,50	1,90	43	175	0,80	650	0,16	0,08	2
carne de cabrito	159,40	18,70	0	9,40	11	–	2,20	0	0,17	0,32	0
carne de carneiro	247,40	18,20	0	19,40	7	190	2,50	0	0,07	0,15	0
carne de coelho	153,60	20,40	0	8,00	18	210	2,40	0	0,04	0,18	0
carne de frango	164,60	18,20	0	10,20	14	200	1,50	–	0,08	0,16	0
carne de galinha	240,70	18,10	0	18,70	10	201	1,80	20	0,02	0,14	2
carne de pato	321,40	16,00	0	28,60	15	188	1,80	–	0,10	0,24	0
carne de peru	262,20	20,10	0	20,20	23	320	3,80	–	0,09	0,14	0
carne de pombo	321,40	16,00	0	28,60	15	188	1,80	–	0,10	0,24	0
carne de porco média	211,40	15,50	0	16,60	5	204	1,60	0	0,83	0,20	0
carne de vaca magra	107,20	21,40	0	2,40	16	179	4,00	0	0,07	0,20	0
carne de vaca média	238,60	18,70	0	18,20	4	207	3,20	0	0,06	0,17	0
carne de vaca gorda	292,60	16,00	0	25,40	8	210	2,60	0	0,06	0,16	0

ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B1 miligrama	VITAMINA B2 miligrama	VITAMINA C miligrama
carne de vaca salgada	148,40	24,50	0	5,60	50	272	7,90	0	0,08	0,22	0
carne seca de vaca	299,70	64,80	0	4,50	93	161	9,70	–	0,02	0,25	0
castanha de caju	561,80	15,20	42,00	37,00	24	580	1,80	0	0,85	0,32	–
castanha-do-pará	699,00	17,00	7,00	67,00	172	746	5,00	25	1,09	0,12	10
castanha portuguesa	190,70	2,80	41,50	1,50	34	90	0,80	50	0,17	0,23	0
cebola	46,20	1,40	9,70	0,20	30	40	1,00	5	0,04	0,03	10
cebolinha	31,40	1,80	4,70	0,60	42	43	3,40	615	0,05	0,11	39
cenoura	42,40	0,80	8,90	0,40	34	26	0,90	3530	0,06	0,04	5
cereja	70,00	1,80	14,80	0,40	34	32	0,30	30	0,05	0,10	15
cerveja	21,60	0,30	5,10	0	0	15	0,10	0	0,01	0,03	0
cevada, flocos	35,70	8,20	78,80	1,00	16	189	2,00	0	0,12	0,08	0
chicória	25,20	2,40	3,90	–	93	35	–	2185	0,07	0,12	5
chocolate doce	466,80	3,80	75,10	16,80	46	150	2,80	5	0,05	0,09	0
chouriço	153,80	18,20	0,90	8,60	12	50	44,90	20	0,02	0,05	1
chuchu	36,20	0,90	7,70	0,20	12	30	0,60	5	0,03	0,04	20
coalhada comum	258,90	15,60	6,10	18,90	490	270	1,50	205	0,04	0,73	0
coco, leite de	18,10	0,20	4,10	0,10	20	11	0,40	0	0	0,01	2
coco maduro	313,60	3,50	13,70	27,20	13	83	1,80	0	0,04	0,03	4
coco verde	130,70	1,90	4,00	11,90	11	42	1,10	V	0,05	0,03	7
coco seco ralado	667,80	6,30	31,50	57,40	59	155	3,60	–	–	–	–
cogumelo fresco	31,10	2,70	4,40	0,30	6	116	0,80	V	0,10	0,46	3
cogumelo enlatado	18,10	1,90	2,40	0,10	6	68	0,50	V	0,02	0,25	2
coração de vaca	110,60	17,00	3,00	3,40	10	187	5,40	15	0,32	0,88	V
costela de porco	297,20	15,80	0	26,00	9	177	2,40	0	0,77	0,18	0
couve-de-bruxelas	63,10	5,20	9,90	0,30	47	92	1,70	145	0,17	0,16	82
couve-flor	40,80	2,80	6,50	0,40	33	58	1,00	10	0,09	0,11	82



ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B¹ miligrama	VITAMINA B² miligrama	VITAMINA C miligrama
couve-manteiga	54,30	4,50	7,50	0,70	2,52	66	2,20	2015	0,16	0,24	125
couve-rábano	33,30	2,00	6,10	0,10	32	48	0,30	V	0,05	0,03	60
couve-tronchuda	20,30	1,80	2,60	0,30	388	–	2,80	1830	0,16	0,24	125
creme de leite fresco	347,00	2,30	2,10	36,60	77	66	0,10	365	0,03	0,11	2
creme de leite enlatado	249,00	2,50	3,50	25,00	0	0	0	0	0	0	0
damasco seco	130,80	3,10	29,60	V	71	113	7,60	4110	0,17	0,10	15
dente-de-leão	4,50	2,70	7,00	0,70	105	72	3,05	1365	0,19	0,14	36
ervilha fresca	118,00	7,60	21,00	0,40	24	124	2,00	125	0,38	0,14	26
ervilha enlatada	58,50	5,20	9,20	0,10	27	122	2,00	–	–	0,07	4
ervilha seca, partida	352,00	22,50	61,00	2,00	80	290	5,80	25	0,57	0,17	1
espinafre fresco	37,10	2,80	4,90	0,70	60	30	3,20	1170	0,06	0,17	46
farinha de mandioca	342,90	1,40	83,20	0,50	21	125	0,80	–	0,07	0,11	10
farinha de milho amarelo	353,10	9,60	71,70	3,10	18	190	0,90	202	0,11	0,17	0
farinha de milho c/gérmen	355,00	9,10	71,90	3,70	12	276	2,61	510	0,45	0,17	0
farinha de milho s/gérmen	357,00	7,50	78,00	1,10	10	140	1,00	300	0,15	0,06	0
farinha de trigo branca	355,40	10,50	76,10	1,00	16	87	0,80	0	0,06	0,05	0
farinha de trigo integral	353,90	11,20	74,80	1,10	29	245	3,00	0	0,66	0,15	0
fava fresca	122,00	9,30	20,30	0,40	31	140	2,30	60	0,28	0,17	28
fécula de batata	340,30	6,40	78,00	0,30	72	162	3,40	0	0,18	0,09	9
fécula de milho, maisena	352,00	7,90	76,30	2,20	V	V	V	0	0	0	0
feijão azuki	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
feijão branco	359,80	20,20	66,60	1,40	476	439	11,90	5	0,60	0,30	–
feijão comum	345,60	22,00	60,80	1,60	86	247	7,60	5	0,54	0,19	3
feijão preto	344,10	20,70	62,40	1,30	145	471	4,20	19	0,24	0,18	1
figo fresco maduro	69,00	1,20	15,60	0,20	50	30	0,50	3	0,04	0,05	4
figo, doce de	235,70	0,70	58,00	0,10	–	–	–	–	–	–	–

ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B¹ miligrama	VITAMINA B² miligrama	VITAMINA C miligrama
figo em calda	168,20	0,60	41,00	0,20	13	13	0,40	9	0,03	0,03	1
figo seco	231,70	3,60	51,40	1,30	223	104	3,10	16	0,09	0,10	0
fígado de porco	135,40	19,20	2,50	5,40	12	306	5,30	4200	0,29	2,55	14
fígado de vaca	128,70	19,80	3,60	3,90	11	278	5,10	8660	0,26	2,37	11
flocos de milho	383,20	8,20	86,70	0,40	20	283	2,90	–	–	–	–
framboesa, fruto	63,00	1,20	13,20	0,60	34	36	2,00	10	0,02	0,04	16
fruta-do-conde	106,60	1,60	24,60	0,20	28	36	1,80	V	0,11	0,15	35
fruta-pão	90,10	1,30	20,10	0,50	27	33	1,90	V	0,10	0,06	29
fubá, milho comum	344,60	7,80	73,40	2,20	16	152	0,90	11	0,08	0,72	0
gelatina, folha e pó	343,30	85,60	0	0,10	0	0	0	0	0	0	0
gérmen de trigo	34,30	2,80	37,40	9,00	43	1458	2,92	0	2,05	0,80	0
gergelim, semente de	624,60	17,60	21,10	52,20	1212	620	10,40	5	0,98	0,25	0
goiaba	76,40	0,90	17,30	0,40	22	26	0,70	80	0,04	0,04	218
goiabada	273,20	V	68,30	0	8	–	–	–	–	0,12	15
gordura hidrogenada	886,50	0	0	98,50	0	0	0	0	0	0	0
grão-de-bico	373,00	18,20	61,10	6,20	134	324	7,30	15	0,46	0,16	1
groselha, fruto	34,20	0,70	5,60	1,00	11	20	1,20	15	1,01	1,01	4
groselha, xarope	246,40	V	61,60	V	–	–	–	–	–	–	–
grapefruit	24,00	0,50	5,50	0,30	17	16	0,26	V	0,10	0,08	49
inhame	107,00	2,00	24,30	0,20	14	43	1,30	V	0,13	0,02	3
iogurte integral	62,20	3,00	4,90	3,40	111	87	V	42	0,03	0,16	1
jabuticaba	50,80	0,10	12,60	0	6	9	0,50	0	0,02	0,02	23
jaca	109,50	1,30	25,40	0,30	22	38	–	–	0,03	0,06	8
jambo-rosa	27,00	0,80	5,50	0,20	20	10	0,10	61	0,02	0,03	0
lagosta fresca	83,90	16,20	0,50	1,90	40	184	0,50	–	0,13	0,06	0
laranja, fruto	47,00	0,80	10,50	0,20	34	20	0,70	40	0,09	0,03	59



ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B^1 miligrama	VITAMINA B^2 miligrama	VITAMINA C miligrama
laranja, compota de	341,30	0,60	84,50	0,10	-	-	-	0	0	0	0
laranja, doce de	316,40	0,70	78,40	V	30	14	0,30	-	-	-	11
laranja, suco de	41,50	0,40	9,30	0,30	11	15	0,70	40	0,05	0,02	53
leite de cabra	93,00	3,90	5,40	6,20	190	129	0,20	25	0,06	0,19	1
leite condensado	327,20	8,10	54,80	8,40	273	228	0,20	129	0,05	0,39	1
leite, doĉe de	289,60	8,70	54,70	4,00	176	139	0,30	0	0	0	0
leite desnatado, pó	345,80	35,00	49,20	1,00	1140	1030	0,40	10	0,25	1,46	5
leite integral, pó	488,30	26,10	38,60	25,50	921	772	0,80	255	0,31	1,42	4
leite de vaca, tipo C	63,00	3,50	5,50	3,00	160	91	0,30	30	0,04	0,21	1
leite de vaca integral	65,50	3,30	5,20	3,50	152	86	0,30	35	0,04	0,20	1
lentilha	349,30	23,70	60,70	1,30	68	353	7,00	10	0,46	0,33	5
levedo de cerveja, fresco	98,00	10,60	13,00	0,40	25	605	4,90	0	0,45	2,07	0
levedo de cerveja, seco	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
lima-da-pérsia	42,20	0,40	7,00	1,40	24	14	0,40	5	0,03	0,02	40
limão	40,20	0,60	8,10	0,60	41	15	0,70	5	0,06	0,02	51
limão, suco de	33,80	0,30	7,70	0,20	10	10	0,40	5	0,03	0,01	51
língua de vaca	186,40	16,00	0,90	13,20	16	142	1,50	0	0,08	0,31	0
lingüiça mista	181,70	16,60	2,50	11,70	40	144	4,70	15	0,15	0,15	0
lula	79,00	17,00	0,50	1,00	12	290	0,40	1	0,03	0,12	0
maçã	64,70	0,30	15,20	0,30	6	10	0,40	10	0,03	0,05	6
macarrão branco comum	336,00	10,30	72,80	0,40	26	131	2,10	0	0,12	0,08	0
mamão, fruto maduro	36,10	0,50	8,30	0,10	20	13	0,40	110	0,03	0,04	46
mamão verde	31,70	0,80	6,90	0,10	41	22	0,30	V	0,04	0,04	36
mandioca "aipim"	138,80	1,00	32,80	0,40	40	34	1,40	0	0,05	0,04	19
mandioquinha (batata barda)	104,60	0,80	24,90	0,20	29	58	1,20	60	0,06	0,04	28
manga	65,40	0,50	15,40	0,20	12	12	0,80	630	0,05	0,06	53

ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B^1 miligrama	VITAMINA B^2 miligrama	VITAMINA C miligrama
manteiga fresca	760,00	1,00	0	84,00	19	18	0,20	840	V	0,01	0
maracujá, fruto	89,70	1,90	17,60	1,30	9	39	2,90	10	0	0,12	15
margarina	733,00	0,60	0,40	81,00	3	13	0,30	360	0	0	0
marmelada	287,90	0,50	70,80	0,30	12	12	0,30	0	0,02	0,02	6
marmelo, fruto	51,00	0,30	121,10	-	14	19	0,32	V	0,03	0,05	3
massa de tomate	91,60	3,40	18,60	0,40	27	70	3,50	99	0,20	0,12	49
mel de abelha	312,80	0,20	78,00	0	20	16	0,80	V	0,01	0,07	4
melado de cana	294,20	0,50	72,60	0,20	70	42	1,20	0	0,02	0,06	3
melancia	24,10	0,50	5,30	0,10	6	7	0,20	70	0,02	0,03	5
melão	27,70	0,50	6,20	0,10	15	15	1,20	350	0,04	0,03	29
mexilhão fresco	72,80	12,60	2,00	1,60	38	168	5,80	30	0,10	0,18	10
milho amarelo, integral	365,00	9,10	73,90	3,70	18	276	2,70	510	0,45	0,17	0
milho amarelo s/gérmen	356,00	8,30	78,80	1,20	10	140	1,00	300	1,16	0,06	0
milho branco integral	365,00	9,10	73,90	3,70	18	248	2,70	0	0,41	0,12	0
milho branco s/gérmen	355,00	7,50	78,00	1,10	10	140	1,00	0	0,15	0,09	0
milho verde	112,70	3,90	21,80	1,10	8	108	0,80	10	0,13	0,08	8
miolo de vaca	131,20	10,40	0,80	9,60	12	200	3,20	175	0,15	0,23	14
mexerica	49,00	0,80	11,00	0,20	37	16	0,20	165	0,10	0,03	36
mocotó de vaca	97,40	16,60	1,00	3,00	92	65	1,10	0	0,02	0,07	V
morango, fruto	39,90	0,80	8,50	0,30	29	29	1,00	10	0,03	0,04	70
mortadela	309,00	20,40	0,60	25,00	12	238	3,10	V	V	V	V
mostarda, folhas frescas	33,20	2,60	4,80	0,40	80	40	4,00	610	0,07	0,21	62
nabo	24,50	1,70	4,20	0,10	20	20	1,50	0	0,04	0,04	26
nabo, folhas	71,70	2,90	11,20	1,70	136	38	4,60	1340	0,08	0,15	120
noz comum	702,00	15,00	15,60	64,40	83	324	2,40	30	0,48	0,13	3
ostra fresca	41,70	5,80	3,50	0,50	133	76	6,80	-	0,04	0,38	-



ALIMENTO 100 gramas*	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B1 miligrama	VITAMINA B2 miligrama	VITAMINA C miligrama
ova de peixe	124,30	24,40	1,50	2,30	0	0	0,60	900	0,20	1,00	V
ovo de galinha, clara	49,80	11,00	1,00	0,20	9	20	0,80	0	0,01	0,23	0
ovo de galinha, gema	334,80	16,00	2,00	29,20	117	466	6,00	750	0,23	0,33	0
ovo de galinha, inteiro	144,20	11,30	2,70	9,80	54	204	2,50	125	0,14	0,37	0
ovo de pata	190,60	13,00	2,70	14,20	58	193	1,70	99	0,13	0,55	0
palmito fresco	31,40	2,20	5,20	0,20	86	79	0,80	V	0,04	0,09	17
pão comum	311,80	10,80	63,10	1,80	32	101	1,80	0	0,08	0,06	0
pão de centeio	256,70	9,20	53,40	0,70	38	178	2,80	0	0,19	0,08	0
pão integral	281,10	9,40	57,50	1,50	49	209	3,60	0	0,19	0,13	0
peixe gordo fresco	221,60	17,60	0	16,80	32	194	0,60	–	0,04	0,08	0
peixe magro fresco	93,70	19,60	0	1,70	27	197	0,80	–	0,04	0,08	0
pele de porco, couro	526,90	58,50	4,60	30,50	94	88	6,20	0	0,03	0,38	0
pepino	17,30	0,70	3,40	0,10	16	24	0,60	5	0,03	0,04	14
pêra, fruto	62,20	0,30	14,80	0,20	6	10	0,50	5	0,02	0,03	5
pêra, enlatada	75,30	0,50	18,10	0,10	9	17	0,20	–	–	0,02	1
pé de porco	278,80	20,20	0	22,00	12	245	3,00	0	0,98	0,24	0
pêssego, fruto	58,20	0,80	13,30	0,20	12	26	1,10	5	0,03	0,06	28
pessegada	264,40	V	68,60	V	21	291	4,60	–	–	–	5
pêssego enlatado	42,80	0,40	10,30	0	3	11	0,50	525	0,03	0,02	4
pimenta fresca	45,00	1,90	8,00	0,60	20	28	1,70	470	0,09	0,13	91
pimentão	35,90	1,20	7,10	0,30	8	27	0,60	145	0,06	0,06	114
pinhão, cozido	217,80	4,00	46,40	1,80	36	150	1,10	–	–	–	14
pipoca	373,90	9,40	74,40	4,30	9	290	2,50	5	0,43	0,10	0
presunto médio	303,00	15,90	0	26,60	9	178	2,40	–	0,77	0,19	0
queijo branco fresco	300,00	18,00	3,00	24,00	162	–	0,50	240	0,05	0,47	0
queijo minas duro	387,00	25,00	2,00	31,00	700	–	1,00	310	0,01	0,45	0

ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B1 miligrama	VITAMINA B2 miligrama	VITAMINA C miligrama
queijo parmesão	337,00	34,00	3,00	21,00	950	–	1,40	210	0,02	0,61	0
queijo prato	368,80	27,50	1,70	28,00	925	563	0,90	435	0,01	0,40	0
quiabo	49,40	2,20	9,70	0,20	78	62	1,10	100	0,06	0,12	29
rã	68,30	16,40	0	0,30	18	147	1,50	0	0,14	0,25	V
rabanete, folhas	55,30	2,80	9,90	0,50	238	44	2,80	1645	0,14	0,26	122
rabanete, raiz	24,50	0,90	5,00	0,10	26	30	1,30	V	0,03	0,03	28
rapadura	368,50	0,40	90,60	0,50	51	44	4,20	V	0,02	0,11	2
repolho	33,00	1,70	6,10	0,20	43	36	0,70	30	0,06	0,04	43
requeijão	235,20	30,90	V	12,40	324	206	1,20	1500	0,01	0,10	0
rim de porco	141,10	16,40	1,10	7,90	8	245	5,40	30	0,35	2,88	9
rim de vaca	119,40	16,80	1,80	5,00	13	260	5,70	300	0,34	1,82	10
romã	74,30	0,80	16,20	0,70	10	34	0,60	0	0,07	0,03	8
sardinha fresca	269,30	23,00	V	19,70	25	264	1,30	240	0,22	0,50	–
sardinha em lata	312,60	20,50	0,30	25,40	35	367	1,80	57	0,02	0,17	0
salsa	52,20	3,20	8,50	0,60	195	52	3,10	1820	0,12	0,24	146
salsão	21,80	0,80	4,20	0,20	52	36	1,40	10	0,02	0,04	8
salsicha	332,40	17,40	V	29,20	11	216	2,50	–	0,70	0,04	–
sêmola crua	346,00	11,70	72,80	0,90	12	132	2,71	0	0,15	0,05	0
semolina	339,10	10,30	73,80	0,30	21	82	0,60	–	0,06	–	–
serralha	25,20	2,40	3,90	–	93	35	–	2185	0,07	0,12	5
soja, broto de	24,10	3,00	2,80	0,10	15	36	2,00	1	0,15	0,06	25
soja, farinha s/gordura	356,90	42,80	39,00	2,30	225	668	8,80	140	0,59	0,24	0
soja, farinha c/gordura	375,00	35,90	11,40	20,60	195	553	12,10	140	0,77	0,28	0
soja, grão seco	423,20	33,40	35,50	16,40	222	730	11,50	140	0,88	0,27	0
soja, leite de	39,80	3,00	3,80	1,40	36	30	0,40	10	0,05	0,04	0
soja, pasta de (missô)	182,50	10,00	31,80	1,70	81	180	3,50	0	0,05	0,10	0



ALIMENTO 100 gramas	CALORIAS grama	PROTEÍNAS grama	CARBOIDRATOS grama	GORDURAS grama	CÁLCIO miligrama	FÓSFORO miligrama	FERRO miligrama	VITAMINA A unidades	VITAMINA B1 miligrama	VITAMINA B2 miligrama	VITAMINA C miligrama
soja, molho de (shoyu)	41,00	6,90	2,00	0,60	50	170	4,80	0	0,02	0,08	0
soja, queijo de (tofu)	63,10	6,00	1,90	3,50	160	86	1,40	0	0,02	0,02	0
tâmara semi-seca	248,80	1,40	59,90	0,40	60	29	0,70	20	0,09	0,08	1
tamarindo	303,20	3,10	71,80	0,40	54	108	1,00	20	0,44	0,16	6
tangerina ponkan	48,20	0,70	10,90	0,20	30	16	0,40	40	0,08	0,03	33
tapioca	349,80	0,60	86,40	0,20	10	18	0,40	0	0	0	0
tomate, fruto	24,30	0,80	4,60	0,30	7	24	0,60	180	0,06	0,05	23
tomate, suco	23,00	1,00	4,30	0,20	7	15	0,40	105	0,05	0,03	23
tremoços	383,60	41,00	29,70	11,20	1087	357	3,00	V	0,28	0,50	0
trigo (grão inteiro)	368,00	11,70	75,80	2,00	53	374	5,00	6	0,40	0,19	0
uva	75,50	0,60	16,70	0,70	12	15	0,90	V	0,05	0,04	3
uva passa	313,50	2,50	75,20	0,30	50	73	3,00	0	0,12	0,13	12
vagem	36,20	2,00	6,60	0,20	55	45	1,70	110	0,08	0,11	18



Hierbas & Aromas

- Albahaca
- Mezcla de hierbas aromáticas
- Perejil
- Salvia
- Ajo
- Cebolla
- Hierba cebollina o cebolla de verdeo
- Mejorana o Mayorana
- Menta
- Laurel
- Orégano
- Romero
- Berro
- Estragón
- Tomillo
- Eneldo
- Ají

Especias

- Pimienta
- Azafrán
- Anís
- Cilantro
- Comino
- Nuez Moscada
- Paprica
- Cardamono
- Heno griego
- Enebro
-

http://www.ciberchef.com/glosario.php3?ID=262&TablaId=2
http://www.cookaround.com/cocina/erbe/erba-11.php3

Hierbas & Aromas

- Albahaca
- Mezcla de hierbas aromáticas
- Perejil
- Salvia
- Ajo
- Cebolla
- Hierba cebollina o cebolla de verdeo
- Mejorana o Mayorana
- Menta
- Laurel
- Orégano
- Romero
- Berro
- Estragón
- Tomillo
- Eneldo
- Ají

Especias

- Pimienta
- Azafrán
- Anís
- Cilantro
- Comino
- Nuez Moscada
- Paprica
- Cardamono
- Heno griego
- Enebro
-

